第4次 福岡市食育推進計画

4th Fukuoka City Food Education Promotion Project

2022
▼
2026

福　岡　市
保健医療局
健康増進課

目 次

第1 計画の基本的な考え方 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1

1 計画策定の経緯 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
2 計画の位置づけ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
3 計画期間 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

第2 福岡市における食育の現状と課題 ・・・・・・・・・・・・・・・ 4

1 第３次福岡市食育推進計画の概要 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
2 取組 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
3 目標値の達成状況 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
4 食生活の現状 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
5 課題と今後の展開 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ２０
6 食に関わる社会的課題への対応 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ２０

第3 第4次福岡市食育推進計画の目指す姿 ・・・・・・・・・・・・・ 21

1 基本理念 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ２１
2 基本目標 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ２１
3 取組の視点 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ２２
4 目標ごとの目指す姿 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ２３
5 ライフステージに応じた目指す姿 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ２６
6 具体的な目標値 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ２８

第4 計画推進のための具体的な取組 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 36

1 家庭、地域・関係団体、行政の役割 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ ３６
2 具体的な取組 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ３８

用語集 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 41

第１ 計画の基本的な考え方

１ 計画策定の経緯

(1)国の動向

近年の我が国の食をめぐる状況の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育が喫緊の課題となっていることから、食育に関し、基本的理念を定め、国、地方公共団体の責務を明らかにするとともに、食育に関する基本的事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力のある社会の実現に寄与することを目的として、平成 17 年６月に食育基本法が公布され、同年７月に施行されました。



また、食育基本法では食育推進基本計画を作成することと定められており、平成 18 年３月に平成 18 年度から 22 年度までの５年間を対象とする「食育推進基本計画」が決定されました。その後、改定を重ね、令和３年３月には第４次食育推進基本計画が策定されています。

(2)福岡市の動き

本市では、国の策定した食育推進基本計画の内容を踏まえながら、食育基本法に基づく市町村食育推進計画として「福岡市食育推進計画」を策定しています。平成 19 年３月の策定以降、平成 23 年８月と平成 28 年５月に改定を行い 15 年にわたり、市民をはじめ、関係機関や団体等の連携のもと食育を推進してきました。



本計画は、これに引き続くもので、持続可能な社会の実現など現下の社会的課題も考慮し、本市の食育に関する取組を総合的かつ計画的に進めるための基本的な考え方を示しています。

(3)次期計画の策定趣旨

「食」は、私たちが生きていく上で欠かすことのできない大切なものです。しかしながら、家族形態の多様化、経済的環境の変化や経済格差、少子高齢化の進展、食の外部化などの影響により、食を取り巻く環境が大きく変化しており、その結果、食習慣の乱れ、栄養の偏り、食を通じたコミュニケーション機会の減少、食べものを大切にする意識の希薄化など、様々な問題が生じています。また、令和２年に入って急速に広まった新型コロナウイルス感染症の影響やそれを受けて示された「新しい日常」「新しい生活様式」により、食を含めた私たちの生活は大きく変化しました。

一方で、「人生 100 年時代」において益々重視される生活習慣病の予防や健康寿命の延伸に加え、国や企業が取組を進めている、SDGs（持続可能な開発目標）やウェルビーイングの実現においても、食は、重要な役割を果たすことが期待されています。

本市においては、多くの市民が食に関心を持ち、様々な形で食育に関する取組を進めているものの、関心の度合いが世代等により異なるとともに、健全な食生活の実践までは至っていない人が依然として多いのが現状であり、今後も継続した取組が必要です。

このような状況を踏まえ、市民一人ひとりの幸せ（ウェルビーイング）につながる本市の食育に関する取組を、総合的かつ計画的に進めるため、ここに第４次福岡市食育推進計画を策定しました。

食育とは…

食育基本法において、「食育」は「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけられています。

食育は、様々な経験を通じて「食」に関する正しい知識と、氾濫する情報に惑わされず自ら「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することにより、心身の健康の増進と、豊かな人間形成に役立つもので、あらゆる世代の人々に必要なものです。

また、食育を推進するにあたっては、毎日の食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まる機会となることも大切です。



2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第 18 条第 1 項に基づく市町村食育推進計画として、本市の食育推進に関する基本的な事項を定めるものであり、本市における関連するほかの個別計画と連携を図りながら食育を推進します。

＼福岡市基本計画／

福岡市食育推進計画 ⟷

計画名	関連する内容	所管局
福岡市保健福祉総合計画	生活習慣病の予防や健康寿命の延伸などを目指し、健全な食生活と歯と口の健康に関する取組を推進	保健福祉局
福岡市食品衛生監視指導計画	市民の健康の保護を図るため、食品衛生対策を推進	保健福祉局
第 2 次福岡市消費者教育推進計画	地産地消の推進など持続可能な消費生活を目指す消費者教育の推進	市民局
第 5 次福岡市子ども総合計画	子育て家庭への食育実践支援などの推進や保育所における食育を推進	こども未来局
循環のまち・ふくおか推進プラン	食品廃棄物の削減	環境局
福岡市農林業総合計画	地産地消や農業体験などを推進	農林水産局
福岡市水産業総合計画	地産地消、魚食普及の推進	農林水産局
福岡市食育に関する全体指導計画	学校給食などを通じ、児童生徒の食生活に関する知識や判断力を育み、望ましい生活習慣の定着を推進	教育委員会

※第 4 次福岡市食育推進計画に関連する個別計画（令和 3 年度現在）

3 計画期間

本計画の期間は令和 4 年度から令和 8 年度の 5 年間とします。

なお、経済社会情勢の変化等によって、計画の期間内であっても必要に応じて見直しを行います。

第２ 福岡市における食育の現状と課題

１ 第3次福岡市食育推進計画の概要

計画期間

平成 28 年度～令和 2 年度

基本目標及び重点課題

■基本目標

（Ⅰ）食を通じた健康づくりをすすめましょう
（Ⅱ）ふくおかでとれる食材を日々の食事に活かしましょう
（Ⅲ）食を楽しみ、ふくおかの食文化を伝えましょう



■重点課題

（Ⅰ）ライフステージに応じた食育の推進
（Ⅱ）一人ひとりの実践と、関係団体のネットワークの充実

■目指す姿

（１）充実した朝食を毎日食べている
（２）バランスの良い食事をとっている
（３）生活習慣病の予防や改善のために、食生活に気をつけ、実践している
（４）食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している
（５）よく噛んで食べている
（６）食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している
（７）福岡県産のものを積極的に利用している
（８）農林漁業体験をしたことがある
（９）環境に配慮した食生活を送っている
（10）家族や仲間と楽しく食事をしている
（11）行事食や郷土料理を取り入れ、次世代に伝えている
（12）食事の基本的マナーが身についている

2 取組

市民一人ひとりが自分の課題を認識し、適切な食生活の実践を行うことができるよう、ライフステージに応じた取組を行いました。

乳幼児期(0 歳～就学前)

各区保健福祉センターや公民館を中心に、離乳食教室や乳幼児ふれあい学級、子育てサロンなどを通じて離乳食や幼児のおやつ、正しい食習慣についての健康教育・個別相談を行いました。

保育所や幼稚園では、栽培活動などの食に関する体験を積み重ねています。また、ホームページに保育所の給食献立やおすすめ献立のレシピを紹介するなど、インターネットを通じた情報提供を行いました。

学齢期(6～15 歳)

学校給食週間、学校給食コンテストなどのイベントを通し、いつも食べている給食への感謝の気持ちを育てるとともに、栄養バランスの知識や理解を深める取組を行いました。また、各月の学校給食に、教科学習等に関連する食材や献立を取り入れ、給食を生きた教材として活用しました。

保護者に対しては、食育だよりや給食試食会、料理講習会を通じ食に関する啓発を行いました。

青年期(概ね 16～24 歳)

食育情報を掲載したメールマガジンの配信、食の安心安全スクール、食ゼミの開催など、大学と連携した取組を行いました。また、SNS など若い世代に親しまれているツールを活用した啓発を行いました。

成人期(概ね 25～39 歳)
壮年期(概ね 40～64 歳)

生活習慣病予防や望ましい食習慣等をテーマとした料理講習会、口腔の健康維持をテーマとした健康講座、料理アプリを活用した健康料理レシピの普及啓発などを実施しました。また、会社員の健康保持増進を図るため、市内事業所向けに食育・健康に関するチラシを配布しました。

高齢期(概ね 65 歳以上)

低栄養によるさまざまな機能の低下予防や食べる楽しみ等をテーマとした料理教室を実施しました。また、介護予防教室、認知症予防教室などで食生活についての講話を行いました。シニア祭りでパネルの展示、食育チラシの配布を行いました。

全体

市政だより、ホームページ、SNS などを活用し、広く、食に関する情報提供を行いました。ショッピングセンターや薬局と連携し、電子ポップやデジタルサイネージを活用した啓発を行いました。図書館、地下鉄などの公共施設を利用した情報発信を行いました。

3 目標値の達成状況

第３次計画では、「食を通じた健康づくりをすすめましょう」「ふくおかでとれる食材を日々の食事に活かしましょう」「食を楽しみ、ふくおかの食文化を伝えましょう」の３つを基本目標に、市民をはじめ、家庭、地域、関係団体、職場、行政等が連携し、様々な取組を行いました。

その結果、数値目標全体（21 項目）のうち目標値に達したのは以下の５項目でした。

＼目標値達成／

⑪よく噛んで食べる市民の割合
⑯学校給食における市内産農林水産物利用割合（農畜産加工品）
⑰学校給食における市内産農林水産物利用割合（水産物・加工品含む）
⑳食品ロスを軽減するために何らかの取組を行っている市民の割合
㉑ふだんの食事に行事食や郷土料理を取り入れている市民の割合

また、第３次計画の値に比べて改善を示したのは、以下に示す 10 項目でした。

＼策定時より改善／

④朝食を欠食する市民の割合（20～30 歳代）
⑥主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上ほぼ毎日食べている市民の割合（20～30 歳代）
⑧生活習慣病の予防のために、ふだんから食生活に気をつけ、実践している市民の割合
⑨生活習慣病の予防のために、ふだんから食生活に気をつけ、実践している市民の割合（30～40 歳代）
⑩食塩を取り過ぎないように気をつけ、実践している市民の割合
⑫食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している市民の割合
⑬市内産、県内産の農林水産物を買うようにしている市民の割合
⑮学校給食における市内産農林水産物利用割合（野菜主要品目）
⑱「ふくおかさん家のうまかもん優先利用事業者」登録数
⑲農林漁業体験をしたことがある市民（世帯）の割合



共通の目標である「食育に関心を持っている市民の割合」や食を通じた健康づくりに関する項目である「朝食を欠食する市民の割合（小学生）（中学生）」「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上ほぼ毎日食べている市民の割合」「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上食べるのが週に３日以下の市民の割合（７０歳以上）」については、改善が見られませんでした。

また、「学校給食における市内産農林水産物利用割合（米）」については、第３次計画期間中の年度においては、目標値に達していたものの、最終年度（令和２年度）の天候等による市内産の米の不作の影響で、策定時の指標を下回る結果となりました。

＼「第３次福岡市食育推進計画」成果指標の現状／

目標値達成　策定時より改善

目指す姿	具体的な目標値	策定時（H27 年度）	現状値（R２年度）	目標値（R２年度）
【共通】食育に関心を持っている				
	①食育に関心を持っている市民の割合	77.9%	72.2%(R2)	90%以上
充実した朝食を毎日食べている				
	②朝食を欠食する市民の割合(小学生)	3.6%	6.6%(R1)	0%
	③朝食を欠食する市民の割合(中学生)	5.6%	7.9%(R1)	0%
	④朝食を欠食する市民の割合(20～30 歳代)	27.5%	26.8%(R2)	18%以下
バランスのよい食事をとっている				
	⑤主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	43.9%	43.1%(R2)	55%以上
	⑥主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上ほぼ毎日食べている市民の割合(20～30 歳代)	25.9%	29.0%(R2)	38%以上
	⑦主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上食べるのが週に３日以下の市民の割合(70 歳以上)	15.8%	19.0%(R2)	10%以下
生活習慣病の予防や改善のために、食生活に気をつけ、実践している				
	⑧生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから食生活に気をつけ、実践している市民の割合	71.8%	72.2%(R2)	77%以上
	⑨生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから食生活に気をつけ、実践している市民の割合（30～40 歳代）	62.6%	66.1%(R2)	68%以上
食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している				
	⑩食塩を取り過ぎないように気をつけ、実践している市民の割合	63.6%	64.2%(R2)	70%以上
よく噛んで食べている				
👑	⑪よく噛んで食べる市民の割合	48.3%	54.4%(R2)	54%以上
食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している				
	⑫食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している市民の割合	93.7%	94.0%(R2)	95%以上
福岡産のものを積極的に利用している				
	⑬市内産、県内産の農林水産物を買うようにしている市民の割合	70.2%	73.7%(R2)	77%以上
	⑭学校給食における市内産農林水産物利用割合(米)	21.9%(*)	9.1%(☆)	25%
	⑮学校給食における市内産農林水産物利用割合(野菜主要品目)	31.1%(**)	34.1%(☆☆)	33%
👑	⑯学校給食における市内産農林水産物利用割合(農畜産加工品)***	4 品	9 品目(R2)	7 品
👑	⑰学校給食における市内産農林水産物利用割合(水産物・加工品含む) ***	1 品	10 品目(R2)	2 品
	⑱「ふくおかさん家のうまかもん優先利用事業者」登録数	39	823(R2)	1,300
農林漁業体験をしたことがある				
	⑲農林漁業体験をしたことがある市民(世帯)の割合	18.6%	19.3%(R2)	25%以上
環境に配慮した食生活を送っている				
👑	⑳食品ロスを軽減するために何らかの取組みを行っている市民の割合	62.4%	91.9%(R2)	80%以上
行事食や郷土料理を取り入れ、次世代に伝えている				
👑	㉑ふだんの食事に行事食や郷土料理を取り入れている市民の割合	58.0%	62.2%(R2)	62%以上

*　：重量ベースで策定時は H26 年度　**　：重量ベースで策定時は H24～26 年度の平均値(小学校)　***：品目数

☆：重量ベースで直近値は R2 年度　　☆☆：重量ベースで直近値は H30～R2 年度の平均値(小学校)

4 食生活の現状

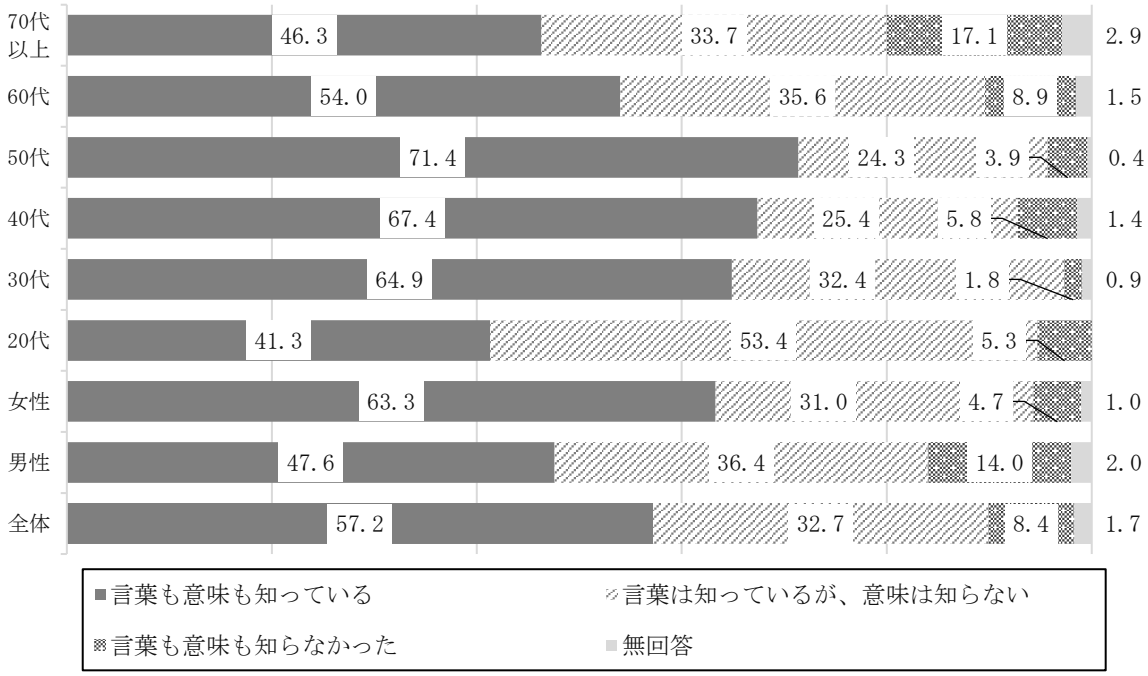
福岡市民の食育に関する現状について調査した結果は次のとおりとなりました（令和２年度「市民の食育に関するアンケート調査」結果より）。

■食育に関心を持っている

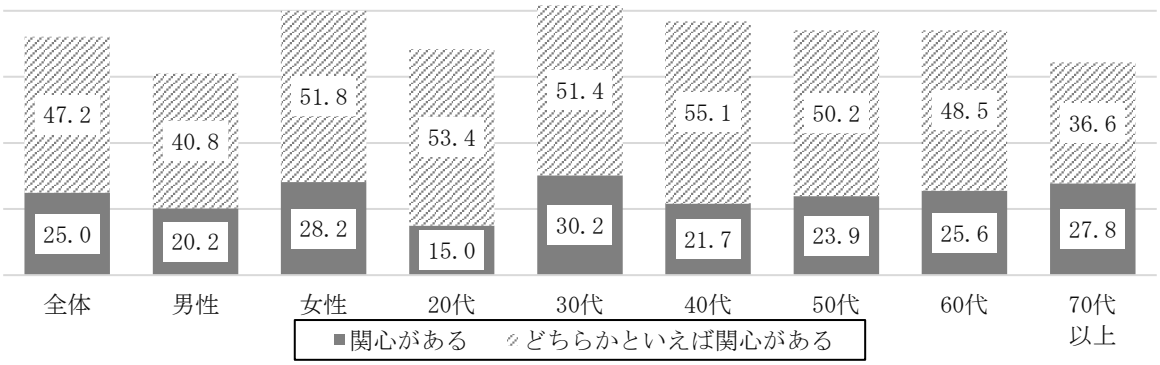
70 歳代以上の約２割が「食育」という言葉を知らない

・男性の 61%、女性の 80%が、「食育について関心がある」と回答しました。
・「食育について関心がある」と回答した割合を年代別にみると、30 歳代（81.6%）が最も高く、次いで 40 歳代（76.8%）、50 歳代・60 歳代（いずれも 74.1%）の順となりました。
・70 歳代以上の約２割が「食育」という言葉を知らないと回答し、他の世代に比べ高い結果となりました。

図表1 「食育」という言葉や意味の認知度（単位：%）



図表2 食育に関心を持っている市民の割合（年代別）（単位：%）



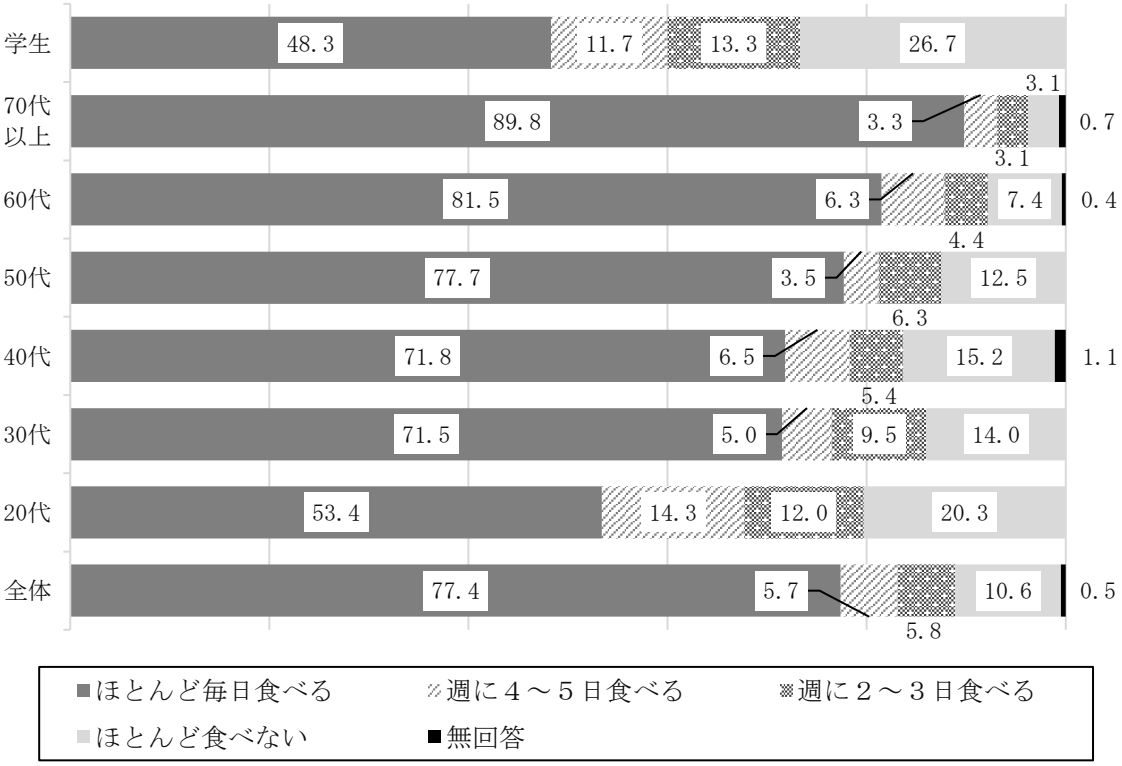
（Ⅰ）食を通じた健康づくりをすすめましょう

■充実した朝食を毎日食べている

朝食をほとんど毎日食べている学生は半分以下

・年齢が高いほど「ほとんど毎日食べる」の割合は高く、「ほとんど食べない」割合は低くなる傾向がありました。
・学生で「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は５割を下回りました。また、「ほとんど食べない」と回答した人の割合は 26.7％で、他の職業と比べて高い結果でした。

図表3　朝食を食べる市民の割合（単位：%）

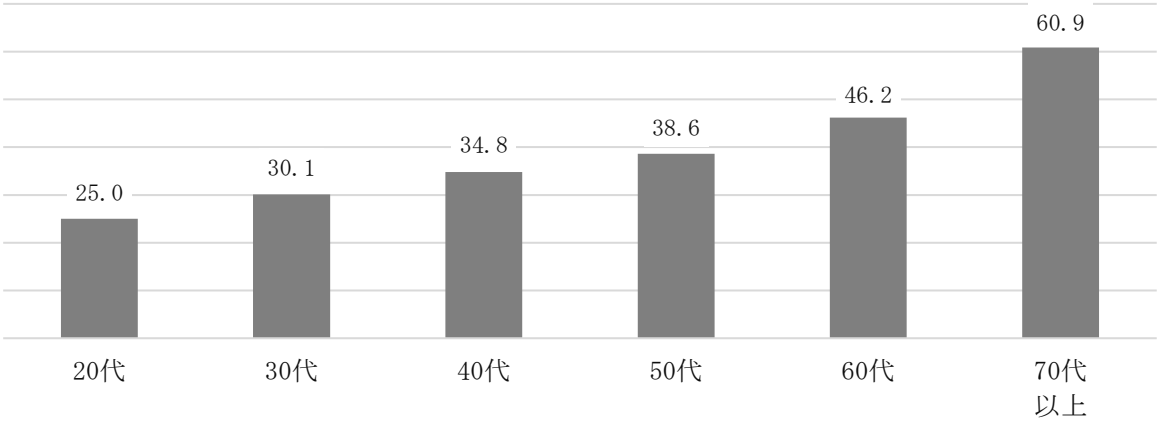


■バランスのよい食事をとっている

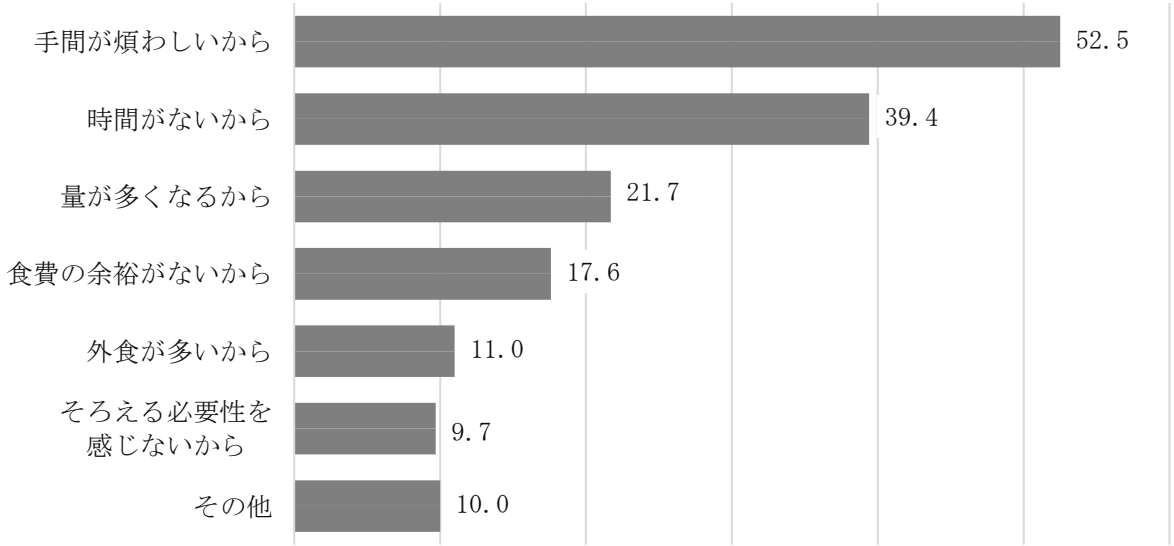
バランスのよい食事をとることができない理由で、
半分以上の人が「手間が煩わしいから」を選択

・年齢が高いほど「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上食べることがほぼ毎日」である割合が高い結果となりました。
・主食・主菜・副菜をそろえて食べることができない理由としては、「手間が煩わしいから」と回答した人の割合が 52.5％と最も高く、次いで「時間がないから（39.4％）」「量が多くなるから（21.7％）」「食費の余裕がないから（17.6％）」「外食が多いから（11.0％）」の順でした。また、20歳代男性は「食費の余裕がないから（41.2％）」、30 歳代女性は「時間がないから（69.2％）」、70歳代以上男性は「そろえる必要性を感じないから（18.5％）」で高い割合となっています。

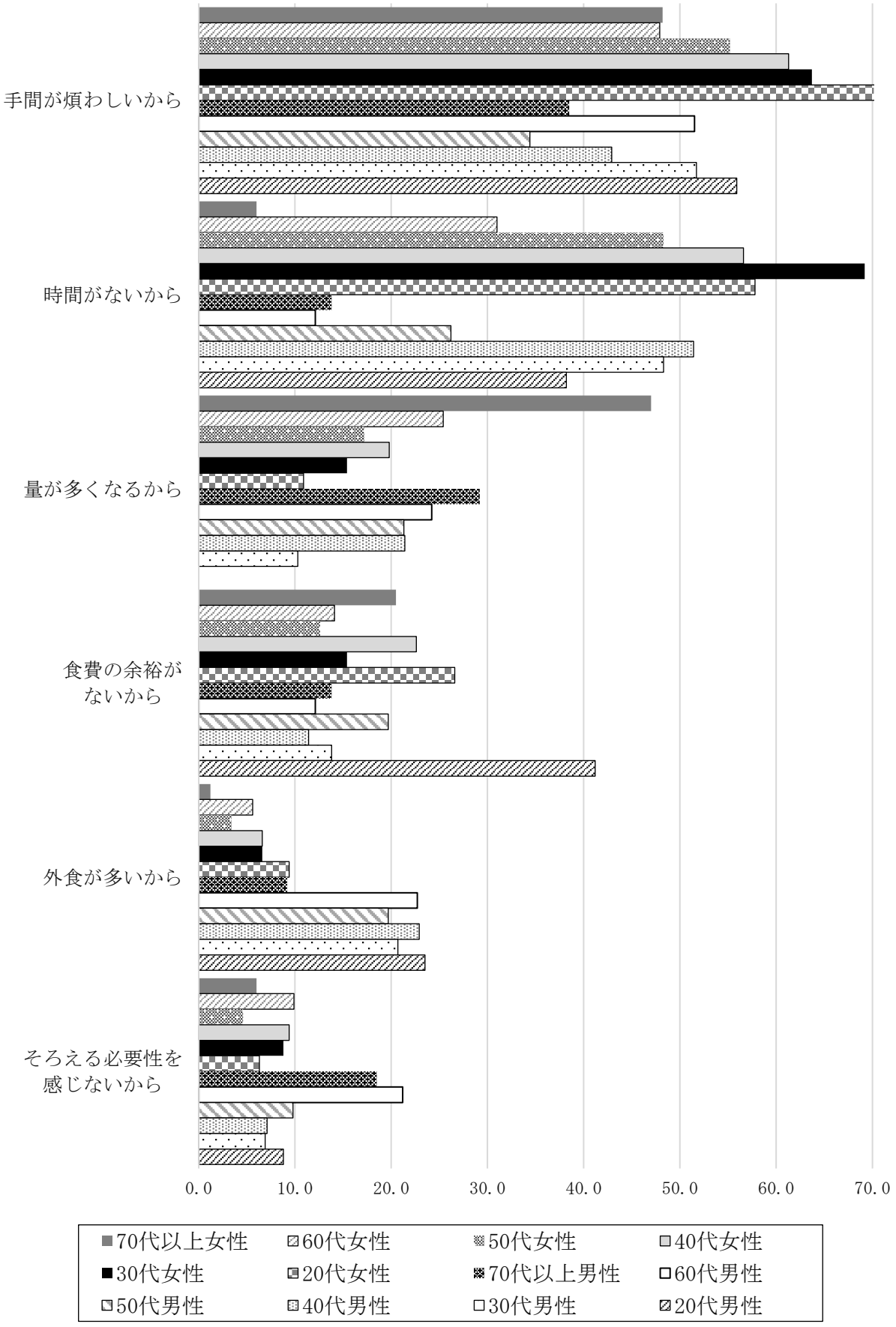
図表4　主食･主菜･副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのが、ほぼ毎日の人の割合(単位:%)



図表5　主食･主菜･副菜をそろえて食べることができない理由(項目別)(単位:%)



図表6　主食・主菜・副菜をそろえて食べることができない理由（年齢別・性別）（単位：%）



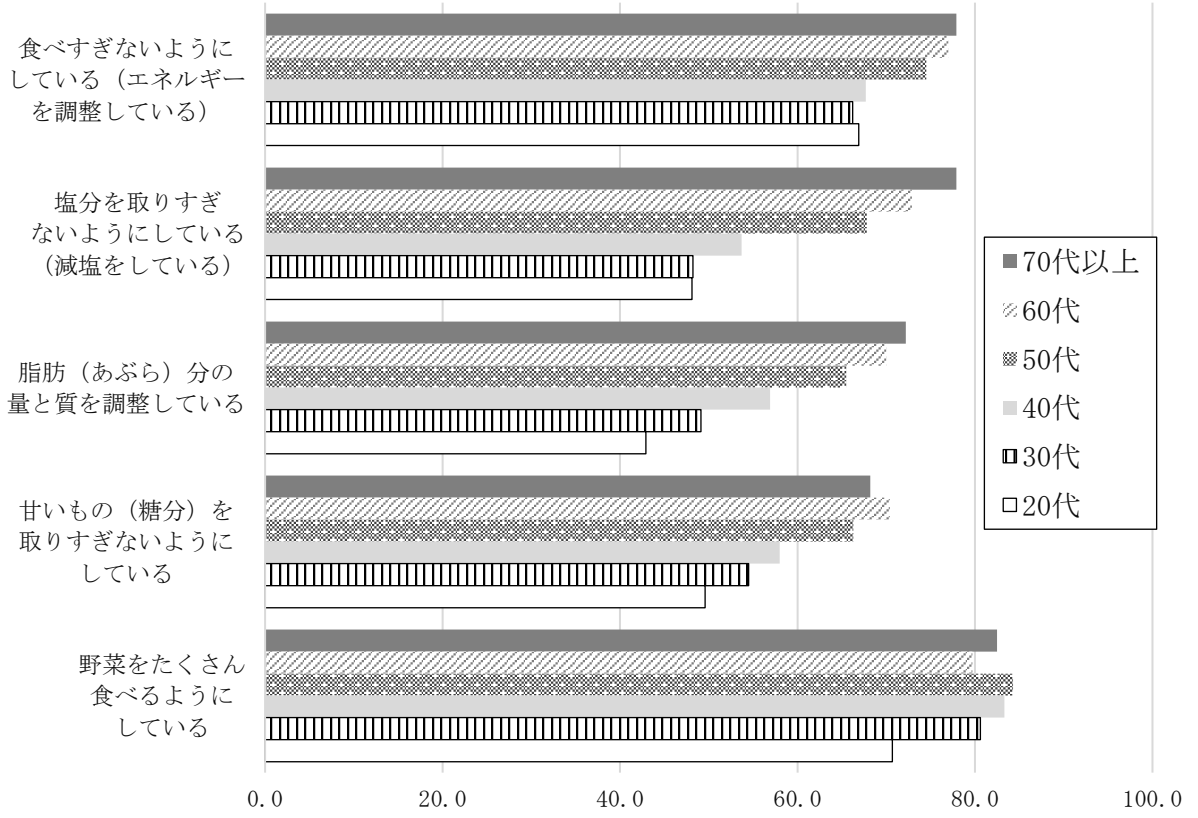
■生活習慣病の予防や改善のために、食生活に気をつけ、実践している

年齢が高いほど、ふだんの食生活に気をつけている

・年齢別にみると、すべての項目で年齢が高いほど「ふだんから食生活に気をつけ実践している」の割合が高い傾向にありました。
・実践の内容については、「野菜をたくさん食べるようにしている」と回答した人の割合が 81%と最も高く、以下、「食べ過ぎないようにしている（72.8%）」、「塩分を取り過ぎないようにしている（64.2%）」、「甘いものを取り過ぎないようにしている（62.8%）」の順となりました。

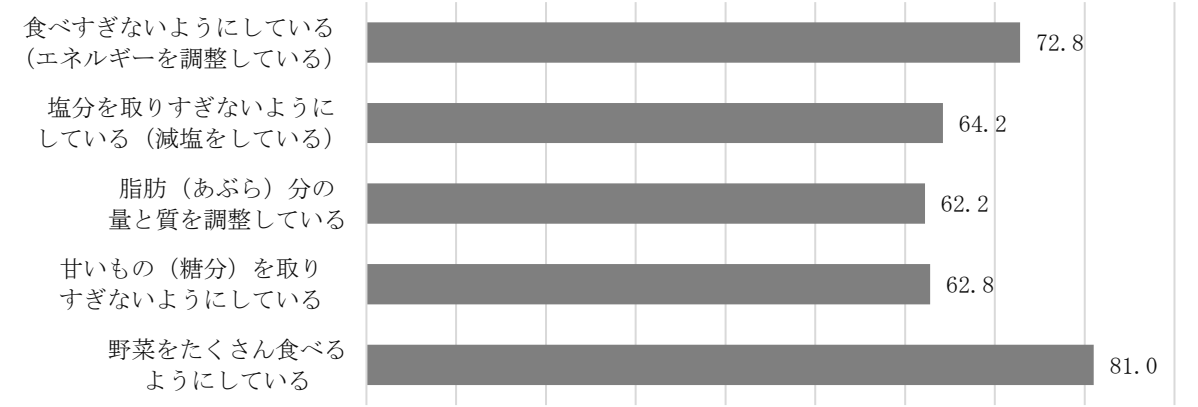
図表7 生活習慣病の予防や改善のために、食生活に気をつけ、実践している割合（年齢別）

（単位：%）



図表8 生活習慣病の予防や改善のために、食生活に気をつけ、実践している割合（項目別）

（単位：%）



■食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している

食塩の取り過ぎに気をつけている割合は、男性より女性の方が高い

・男性の 56.5％、女性の 69.4％が、「食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している」と回答しました。
・年齢が高いほど「食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している」割合が高い結果となりました。

図表9　食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している（男女別）（単位：％）



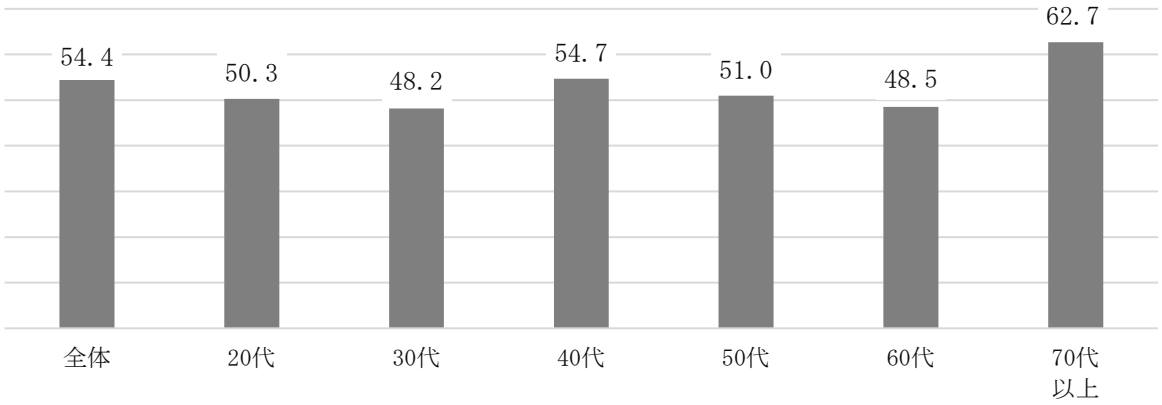


■よく噛んで食べている

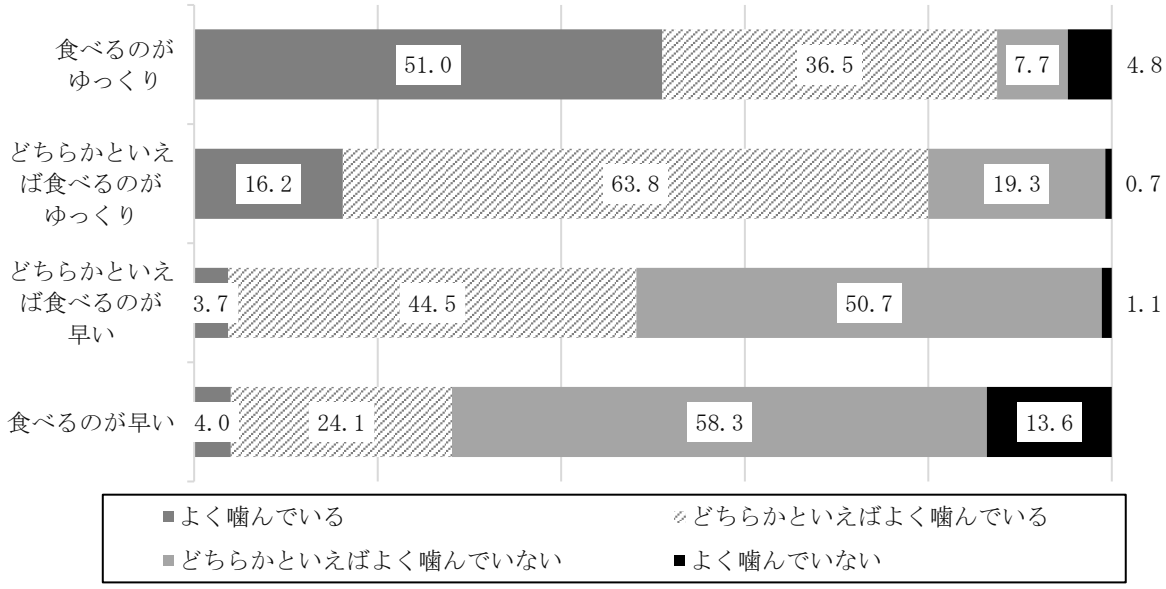
よく噛んで食べている人の割合は、全体の半分

・「よく噛んでいる」と回答した人の割合は、70 歳代以上で 62.7%と、最も高い結果となりました。
・食事の速さについて「ゆっくり」である人は、「よく噛んでいる」「どちらかといえばよく噛んでいる」割合が高く、「早い」人は、「よく噛んでいない」「どちらかといえばよく噛んでいない」割合が高い結果となりました。

図表 10 よく噛んでいる割合(年代別)(単位:%)



図表 11 食べる速度と咀嚼について(単位:%)

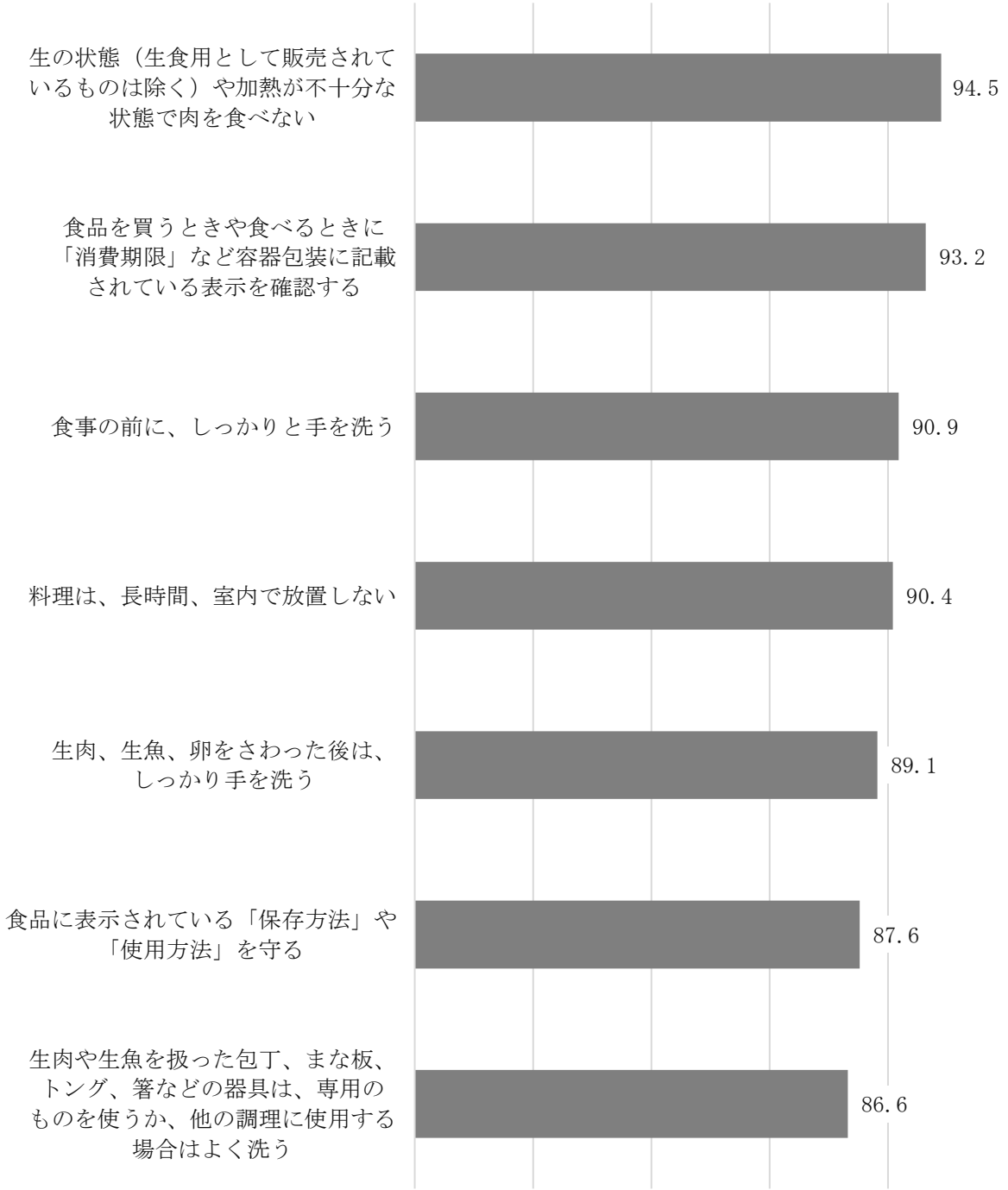


■食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している

全ての項目で 85%以上の人が実践している

・「実践している」取組内容について、「生の状態や加熱が不十分な状態で肉を食べない」と回答した人の割合が 94.5%と最も多く、次いで「食品を買うときや食べるときに「消費期限」など容器包装に記載されている表示を確認する (93.2%)」、「食事の前に、しっかりと手を洗う (90.9%)」などの順となりました。

図表 12 安全な食生活を送るためのポイントとして実践していること(単位:%)



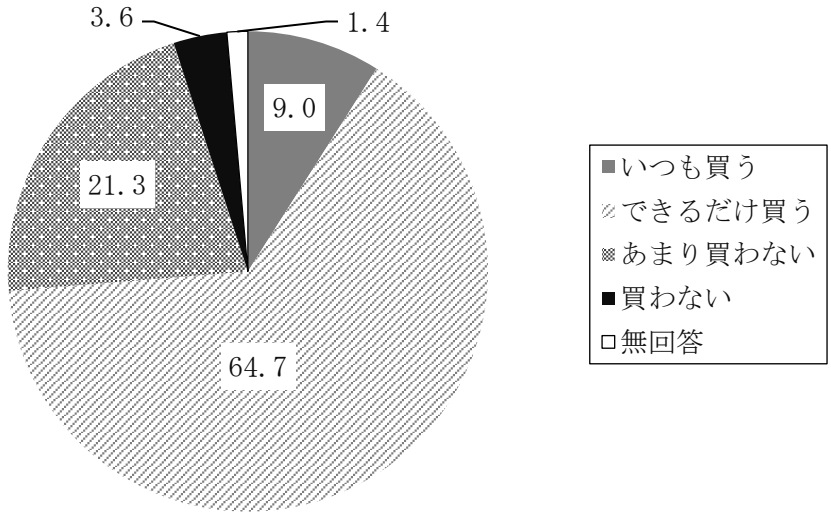
（Ⅱ）ふくおかでとれる食材を日々の食事に活かしましょう

■福岡産のものを積極的に利用している

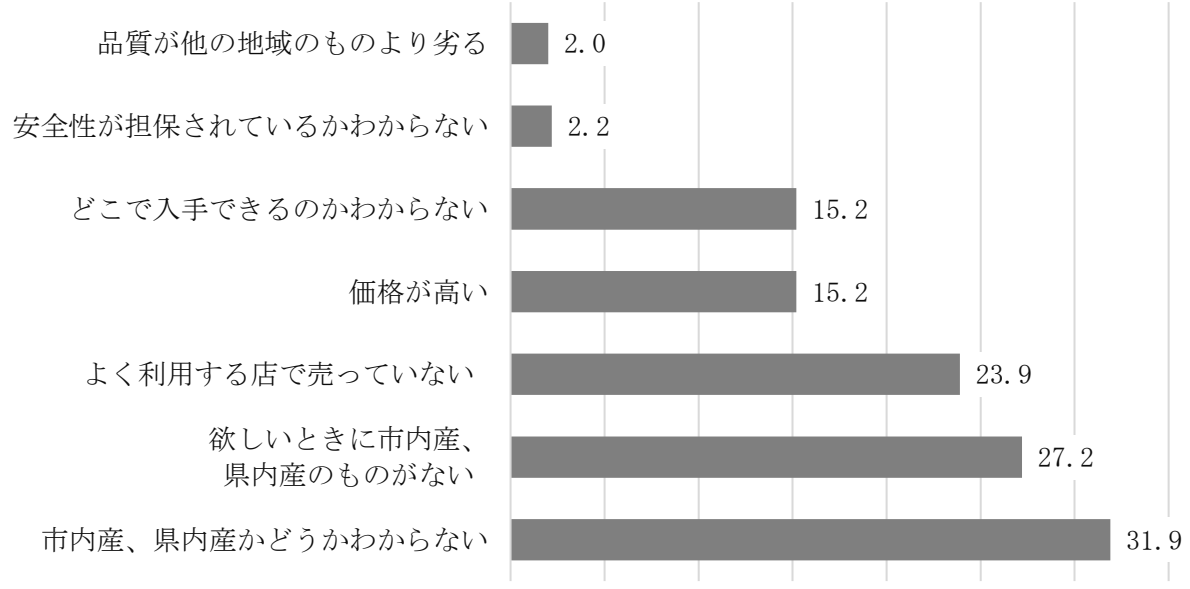
市内産、県内産の農林水産物を買うようにしている人は７割以上

・市内産、県内産の農林水産物を買うようにしていると回答した人の内訳は、「いつも買っている」が９％、「できるだけ買うようにしている」が 64.7％という結果でした。
・市内産や県内産のものを買わない理由は、「市内産、県内産かどうかわからない」が 31.9％と最も高く、次いで「欲しいときに市内産、県内産のものがない（27.2％）」、「よく利用する店で売っていない（23.9％）」、「価格が高い（15.2％）」「どこで入手できるのかわからない（15.2％）の順となりました。

図表 13　福岡産のものを買うようにしているか（単位：％）

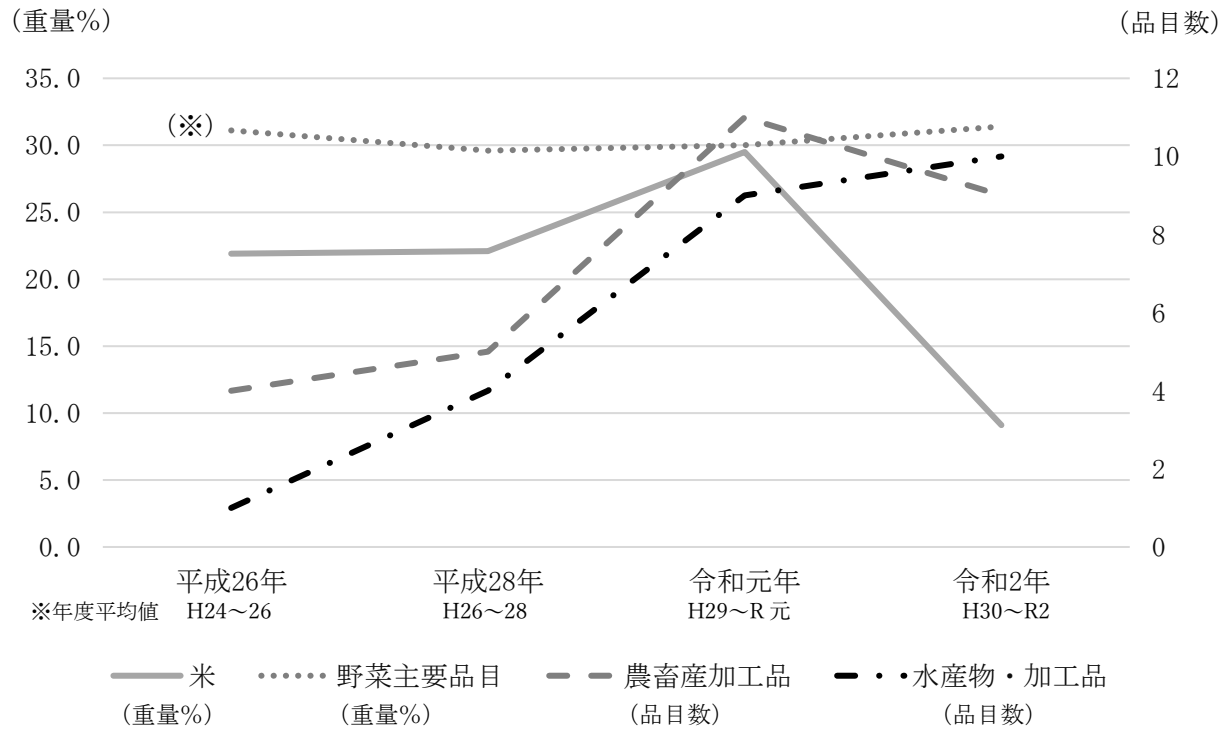


図表 14　福岡産のものを買わない理由（単位：％）



・学校給食における市内産農林水産物利用割合（米）については、令和元年度の数値では、29.5％と目標値を達成していましたが、令和２年度においては、天候等による不作により 9.1％となりました。

図表 15　学校給食における市内産農林水産物の利用割合

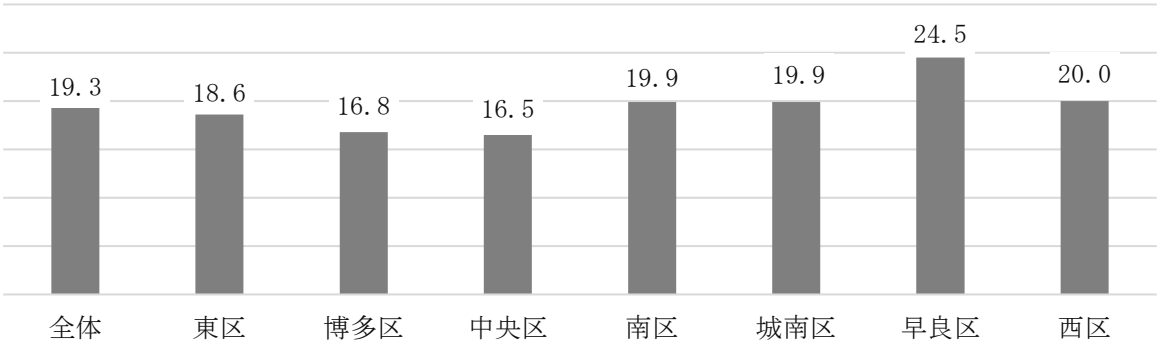


■農林漁業体験をしたことがある

家族の中に農林漁業体験をしたことがある人がいる割合が高いのは早良区

・居住区別にみると、「家族の中に農林漁業体験をしたことがある人がいる」割合は、早良区で 24.5％と最も高く、中央区が 16.5％と最も低い結果となりました。

図表 16　農林漁業体験をしたことがある市民(世帯)の割合(居住区別)(単位:%)

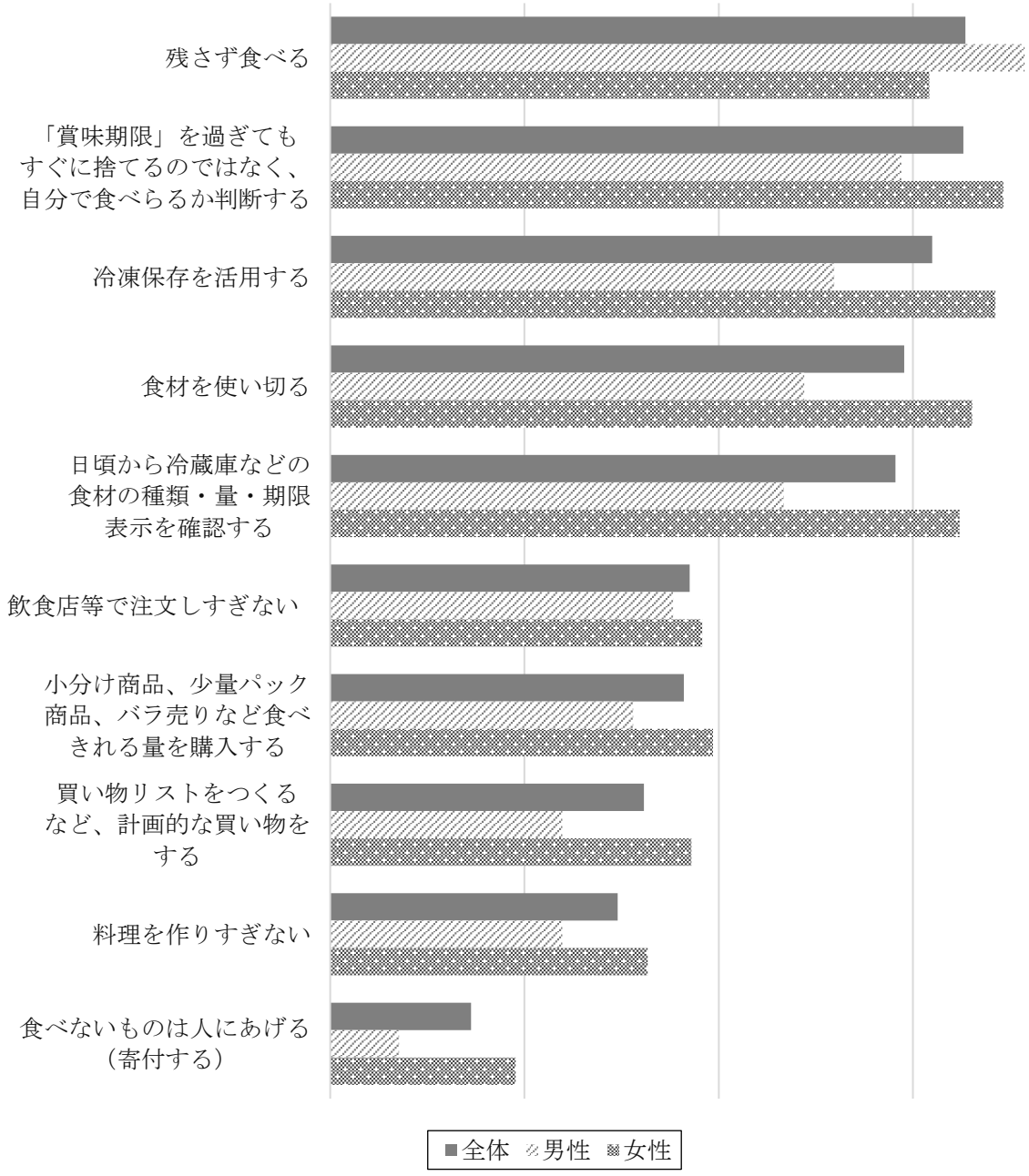


■環境に配慮した食生活を送っている

食品ロスを軽減するために最も高い割合で実践している取組は「残さず食べる」

・何らかの取組を行っていることについて「残さず食べる」と回答した人の割合は 65.4%と最も高く、次いで「賞味期限を過ぎても捨てるのではなく自分で食べられるか判断する（65.2%）」、「冷凍保存を活用する（62%）」、「食材を使い切る（59.1%）」、「日頃から冷蔵庫などの食材の種類・量・期限表示を確認する（58.2%）」などの順となりました。
・項目を性別にみると「残さず食べる」と回答した人の割合は、男性 71.5%、女性 61.7%と、男性の方が高くなっていますが、他については、いずれも女性の方が高い割合となりました。

図表 17 食品ロスを軽減するために実践していること（単位：%）



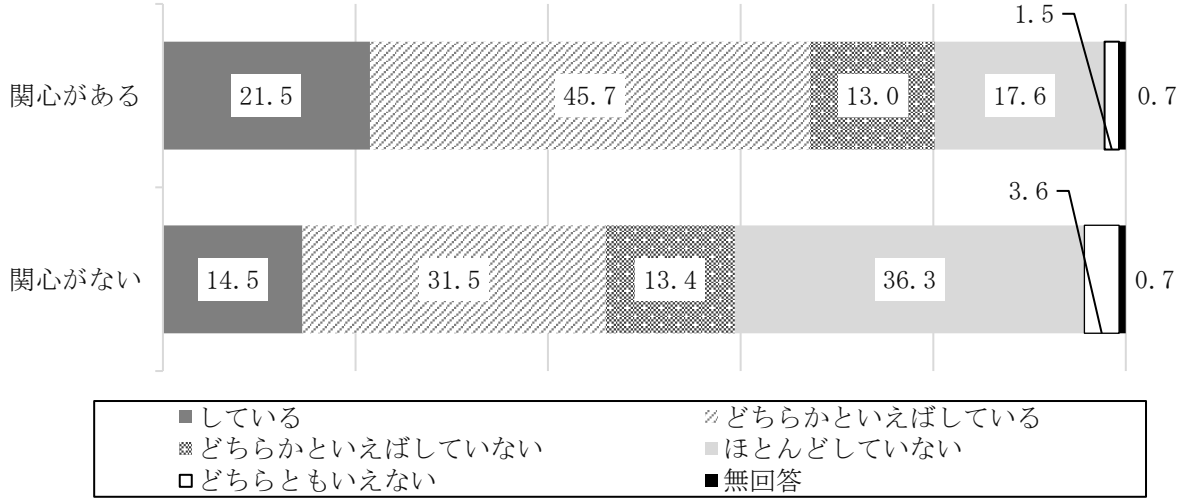
（Ⅲ）食を楽しみ、ふくおかの食文化を伝えましょう

■行事食や郷土料理を取り入れ、次世代に伝えている

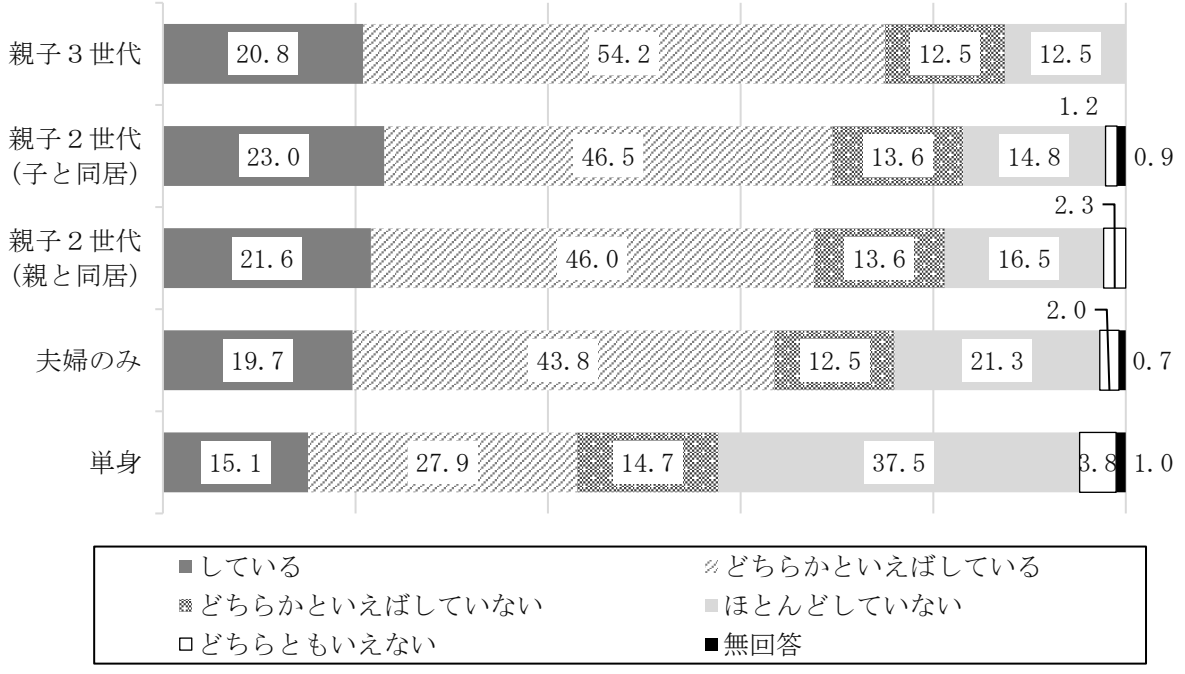
食育に関心がある人の中で、行事食や郷土料理を取り入れている人は約７割

・食育への関心度別にみると、「取り入れている」割合は、関心がある人で 67.2%、関心がない人は 46.0%と、21.2 ポイントの開きがありました。
・行事食や郷土料理を取り入れている単身世帯の割合は５割以下（43.0%）、親子３世代世帯の割合は 75.0%となっています。

図表 18　食育への関心の有無と行事食や郷土料理を作ったり食べたりしているか（単位：%）



図表 19　行事食や郷土料理を作ったり食べたりしているか（家族構成別）（単位：%）



5 課題と今後の展開

第３次福岡市食育推進計画では、実践の輪を広げることで、食育が発展していくことを目指し、家庭、地域、学校、職場などと連携のもと、ライフステージに応じた食育の推進に取り組んできました。

しかしながら、朝食を欠食する小中学生の割合が増加傾向にあることや、20 歳代 30 歳代の若い世代の食に関する知識や意識、実践状況等の面において改善が見られないこと、70 歳以上の約４人に１人がほとんど毎日全ての食事を１人で食べていること等、依然として課題が残っています。また、全体の約２割の方が「食育に関心がない」と考えている実態も明らかになりました。

今後の展開にあたっては、これまでの取組を粘り強く、重ねて継続し、新たな手法も取り入れながら、多様な主体同士の更なる連携により、着実に食育を推進し「人生 100 年時代」に向け、生涯健康で心豊かな、幸せ（ウェルビーイング）を実感できる生活の実現を目指します。

6 食に関わる社会的課題への対応

食育を進めるうえでは、食に関わる社会的課題に対応していくことも重要と考えています。近年では、食品ロスや環境に配慮した食品選択などの問題への関心が高まっています。こうしたなか、SDGs（持続可能な開発目標）の達成に食育活動が貢献できるとされました。持続可能な社会の実現に向け、食育を着実に推進していくことが求められます。

SDGs（エス ディー ジーズ）とは「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標)」の略で、「誰一人取り残さない」持続可能な社会を実現するために 2015 年の国連サミットで採択された、2030 年を期限とする 17 の国際目標です。

SDGs アクションプラン 2021 における、「SDGs 実施指針」８つの優先課題①『あらゆる人々が活躍する社会・アジェンダ一平等の実現』のなかで、次世代の教育振興として食育の推進が位置づけられています。



第3 第4次福岡市食育推進計画の目指す姿

1 基本理念

家庭、地域、学校、職場などとの連携のもと、子どもから高齢者までのすべての市民が食に関する適切な判断力を養い、心身の健康増進を図るとともに、福岡の豊かな農林水産物の活用を通し、食の大切さへの理解を深めることにより、豊かな人間性を育むこと、並びに、食育の推進を通して、持続可能な社会の実現に寄与することを目指します。

2 基本目標

(Ⅰ)食を通じた健康づくりを すすめましょう

「人生 100 年時代」に向けて、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸につながる食育を推進します。



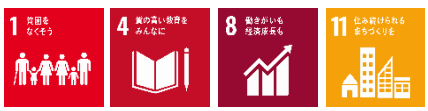
(Ⅱ)ふくおかでとれる食材を日々の食事に 活かしましょう

福岡の食材を通じ、食に関する関心と理解を深め、食べものや生産者への感謝の気持ちを大切にする市民を増やすための食育を推進します。



(Ⅲ)食を楽しみ、ふくおかの食文化を 伝えましょう

豊かな人間性を育み、福岡の郷土の伝統や文化のよさを継承・発展させるために、家族や仲間と食を楽しみ、時代に応じた食文化を伝える市民を増やすための食育を推進します。



(Ⅳ)環境に優しい食生活を 送りましょう

私たちが健全な食生活を送るためには、その基盤として持続可能な環境が不可欠です。環境と調和のとれた食料生産とその消費に配慮した食生活を送る市民を増やすための食育を推進します。



3 取組の視点

1 ライフステージに応じた食育の推進

食育は乳幼児から高齢者まで、全ての人に関わりますが、課題や推進における役割は世代によって違います。生涯にわたって大切な心と体を育み、質の高い生活を送るため、それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取組を推進します。

2 一人ひとりの実践につながる訴求力ある情報発信と環境づくり

若い世代等、健康や食に関して無関心な層も含め、意識せずとも健康につながる食生活の普及に向けて、多様な主体が連携して、訴求力ある啓発の実践や健康な食事への接点拡大などに取り組み、適切な栄養・食生活やそのための食事を支える食環境の持続可能性を高めていく取組を推進します。

3 新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進

新型コロナウイルス感染症の流行は、世界規模に拡大し、その影響は人々の生命や生活のみならず、行動・意識・価値観にまで波及しました。テレワークの導入促進や不要不急の外出を控えることなどにより在宅時間が増加するとともに、こうした「新しい日常」は、家族と過ごす時間が増えることで、家庭における食を見つめ直す契機ともなっています。

「新しい生活様式」「新しい日常」の中でも食育が多くの市民による主体的な運動となるため、感染症対策に留意した上で食を通じたコミュニケーションを図る方法を普及啓発すると共に、ICT や社会のデジタル化の進展を踏まえ、デジタルツールやインターネットも積極的に活用した、効果的な情報発信の取組を推進します。

4 目標ごとの目指す姿

（Ⅰ）食を通じた健康づくりをすすめましょう

「食」は生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また、人々が健康で幸福な生活を送るために欠かせない営みです。

社会における高齢化の進行の中で、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防が課題であり、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増しています。

市民一人ひとりが生活習慣病の発症・重症化の予防や改善に向けて、健全な食生活を実践できるように支援するとともに健康寿命の延伸につながる減塩等の推進やメタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養の予防や改善など、食育を推進していくことが重要です。

目指す姿	推進したいこと
充実した朝食を毎日食べている	・朝食を食べる ・主食・主菜・副菜が揃った朝食を食べる
バランスのよい食事をとっている	・主食・主菜・副菜が揃った食事をとる ・バランスのよいお弁当や外食が提供される
生活習慣病の予防や改善のために、食生活に気をつけ実践している	・適正体重を知り、肥満ややせに気をつける ・定期的に健診を受ける ・個人にあった食事や運動の指導が受けられる場が提供される ・ライフステージに応じた課題を知り、取組を実践する ・エネルギー量や食塩使用量に配慮された外食や惣菜が提供される
食塩の取り過ぎに気をつけ実践している	・減塩を心がけ、実践する ・食塩含有量の多い食品を知る ・外食や惣菜に食塩相当量が表示される
よく噛んで、ゆっくり食べている	・歯と口のケアを実践する ・よく噛んで、ゆっくり食べることのメリットを知る ・左右両側で均等に噛む ・よく噛んで食べるための調理方法などを知る ・食べものによる窒息事故について知る
食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している	・食の安全に関する正しい知識を身につける ・食品の表示をよく確認する ・科学的根拠に基づく情報が提供される ・食品関係事業者による食の安全が担保される

（Ⅱ）ふくおかでとれる食材を日々の食事に活かしましょう

私たちの食べものは、生産、加工、流通と、多くの人々の様々な活動に支えられています。市民の多くは「食」との関係が消費のみに留まる「消費者」ですが、生産者と交流することや農林漁業の体験をすることで、自然の恩恵や生産者等への感謝の念や食への理解を高めるなどの効果が期待されています。

福岡は、その豊かな自然の恵みにより、農産物や魚介類、またそれらを活かした加工品も多数あります。福岡産の食べものを知り、積極的に利用することは、農林漁業の活性化や食料需給の状況への理解を深め、持続可能な社会を実現していくことにつながります。

目指す姿	推進したいこと
福岡産のものを積極的に利用している	・家庭の食事で福岡産の農水産物を積極的に利用する ・給食や飲食店等で福岡産の農水産物を積極的に利用する ・福岡産農水産物を入手する機会が増える
福岡市の農林水産業に対する理解を深める	・福岡市の農林水産業について知る ・農林漁業体験の場を提供する ・様々なコミュニティにおいて農林漁業体験を取り入れている

（Ⅲ）食を楽しみ、ふくおかの食文化を伝えましょう

核家族化やひとり親世帯、高齢者の一人暮らしなど様々な家庭環境や生活の多様化により、誰かと一緒に食べる「共食」の機会が減っています。

家族だけではなく友人や同僚、ご近所の方などと、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、食の楽しさを実感し、心と体を元気にしてくれます。また、あいさつや食べ方といった食や生活に関する基礎を習得する機会になるとともに、博多雑煮やがめ煮、あちゃら漬けといった地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を伝承していくことにつながります。

目指す姿	推進したいこと
家族や仲間と楽しく食事をしている	・家族で食卓を囲む機会を増やす ・地域や職場の人と一緒に食事をする機会に参加する ・共食の場の提供が増える
郷土料理や行事食を取り入れ、次世代に伝えている	・家庭で郷土料理や行事食を取り入れる ・給食や飲食店等で郷土料理や行事食が提供される ・郷土料理や行事食について学ぶ場が提供される ・次の世代へ郷土料理や行事食を伝える
食事の基本的マナーが身についている	・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする ・給食を通じて、正しいマナーを身につける ・家庭において正しいマナーが実践され、伝えられる ・次の世代へ正しいマナーを伝えられる

（Ⅳ）環境に優しい食生活を送りましょう

私たちの食生活は、自然の恩恵の上に成り立っています。

食料の生産から消費に至る食の循環が環境に与える影響を知り、食べものを大切にするという考え方の普及や、「もったいない」という精神で、食べものを無駄にせず食品ロスの削減に取り組むことは、環境と調和のとれた持続可能な食を支えることにつながります。

目指す姿	推進したいこと
環境に配慮した食生活を送っている	・輸送距離が短い食品を選ぶ ・過剰包装ではなくゴミが少ない食品を選ぶ ・すぐに使う予定の食材はお店の食品棚の手前から取る「てまえどり」の実践 ・グリーン購入の実践
食品ロスについて認識し、削減に取り組んでいる	・安易に食べものを捨てない ・買い物の前に在庫を確認する ・作り過ぎない、飲食店で注文し過ぎない ・残さず食べる ・小分け商品やばら売りなど、適量購入の場が増える ・計画的な買い物をする ・食材を使い切る



5 ライフステージに応じた目指す姿

食育の推進にあたっては、市民一人ひとりが自分のライフステージに応じた課題を認識し、取組を進めることが重要です。

(1)妊娠期・授乳期

妊娠中の食事は出産や授乳に向けた体づくりの土台になり、産後の健康にも影響を及ぼします。また、産後は出産後の体の回復という面で気を配る必要があります。

赤ちゃんにとっては、お母さんの食事がお腹にいる間や授乳を通して発育のために大切な役割を果たします。

赤ちゃんを家族に迎えるにあたって、妊婦だけでなく子育てに関わる家族全体で食事を見つめ直し、保護者自身と赤ちゃんの健康について考える欠かせない時期です。



(2)乳幼児期(0歳～就学前)

心身ともに一生で最も発育・発達が著しく、味覚や食べる機能の発達、規則正しい生活リズムはこの時期につくられるため、家庭での食事は大きな役割を果たします。また、授乳や離乳食、幼児期の様々な食体験は親子のきずなを育み、子どもの健やかな心身の成長を促します。

保育所や幼稚園等では、生活と遊びを通じ、子どもが自ら意欲をもって食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、友達等と食事を楽しみ合う子どもに成長していくことが期待されます。

周囲の大人にはその環境を整えることが求められます。

(3)学齢期(概ね6～11歳)

幼児期からの望ましい食習慣や生活習慣をしっかり確立し、家庭の食事や学校給食を通して身体の成長と食事の関係について学び、食に関する知識を広げ、興味や関心を高めていく時期です。

成長に伴い、自分自身で食事を選択したり判断する機会が増え、自分に合った食生活を選ぶ力を育てることが大切になってきます。

家庭での料理づくりや家事の手伝い、家族や友達との共食、作物の栽培など、食を通じたコミュニケーションの体験は豊かな感性を養います。

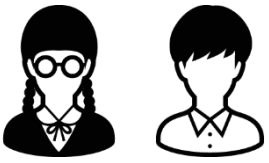
また、家庭や学校、地域において四季折々の行事や伝統的な食文化などを体験することが、食とそれをとりまく環境に関心を持ち、食べものを大切にする心を育むことにつながります。

(4)思春期(概ね12～18歳)

自分自身で自らの食生活について考えはじめ、食事の選択、判断などの自己裁量により、望ましい生活習慣・食習慣を実践していく時期です。

夜遅くまで勉強をしたり、携帯電話やスマートフォン、ゲームなどに夢中になり、就寝時間が遅くなるなど、生活リズムが乱れやすくなります。また、肥満ややせといった健康に影響を及ぼすような健康課題も見られる時期です。

健康について自ら考え、情報を読み解く力を養い、自分に合った食習慣や健康の管理を実践することが大切です。



(5)青年期(概ね19～39歳)

気力・体力ともに充実した世代で、進学や就職、結婚、出産、子育てなどにより、生活が大きく変化し、ストレスも多く生活リズムが不規則になりやすい時期です。

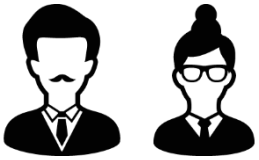
自分の健康状態を知るとともに、健康を保持増進するための情報を得て、食に関し自分に合った正しい選択や判断する力を身につけることが大切です。

また、次世代を育てる食育の担い手であることを認識して、望ましい生活習慣・食習慣について、自分自身が実践するとともに、子どもたちが実践できるよう育てることも大切です。

(6)成人期(概ね40～64歳)

仕事でも家庭でも忙しく、自分の健康に関心を持ちにくい時期でもありますが、身体機能が徐々に衰える次のライフステージを健康に過ごすためにも、望ましい食習慣や生活習慣を確立することが大切です。

また、家庭や職場、地域において、食育推進の中心的な役割を担い、食に関する豊かな知識や経験を、次世代に伝えていくことが重要です。

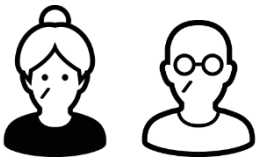


(7)高齢期(概ね65歳以上)

高齢期になると、以前と比べ「食べる量が減った」「味を感じにくくなった」「食事の準備がしにくくなった」など、食生活における様々な変化が起こります。そしてその変化は個人によって大きく異なります。

高齢期は、日々の生活の質を向上させ、健康寿命を延伸するために、個々の特性に応じながら、「低栄養をはじめとするフレイル予防」や「口腔機能の低下予防」などに努めます。また、高齢者の周囲にいる人たちも、その特性を理解し、支援することが必要です。

一方、自分の経験や知識を積極的に次世代に伝える役割も期待されます。世代を超えた交流を通して、食事のマナーや行事食について伝承していくだけでなく、自分自身が食を楽しむ機会とするなど、食を通じた豊かな生活の実現を目指します。



6 具体的な目標値

食育を市民運動として推進するためには、地域、学校、職場、行政など、多くの関係者の理解の下、共通の目標を掲げ、その達成を目指して連携して取り組むことが有効です。また、その成果や達成度を客観的で具体的な目標値により把握できるようにすることで、より効果的で実効性のある施策の展開につながります。

第４次計画では、本市の現状や課題を踏まえながら、４つの基本目標に基づく目指す姿について、定量的な目標値を設定し、その達成に向けた取組を推進していくこととします。

一方、食育は日常生活の中で繰り返し行われるものであり、定量的な目標値の設定が馴染まないものもあります。その場合は、取組状況の把握などを通して、今後の施策につなげていくこととします（目指す姿の「家族や仲間と楽しく食事をしている」「食事の基本的マナーが身についている」）。

食育に関心を持っている市民の割合

＼市民全体／

食育を市民運動として推進し、成果をあげるためには、市民一人ひとりが自ら実践を心がけることが必要です。そのためには、まず多くの市民に関心を持ってもらうことが欠かせないため、４つの基本目標の共通事項として、引き続き、目標値に設定しました。

＼目標値／

令和８年度までに **90%** 以上　（令和２年度／72.2%）

朝食を欠食する市民の割合

＼小中学生／

朝食を毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身に付ける観点から非常に重要であるため、引き続き、小中学生の朝食欠食をなくすことを目標とします。

＼目標値／

令和８年度までに **0%**

（令和元年度／小学生 6.6%中学生 7.9%）

＼20～30 歳代／

20 歳代及び 30 歳代の若い世代は、朝食欠食の割合が依然として高く、加えて次世代に食育をつなぐ大切な担い手でもあるため、引き続き、若い世代の朝食欠食を減らすことを目標とします。

＼目標値／

令和８年度までに **18%** 以下

（令和２年度／26.8%）

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合

＼市民全体／

生涯にわたって心身の健康を確保しながら、健全な食生活を実践するためには、市民一人ひとりが栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとることが必要です。このため、市民にとっても分かりやすく、食事全体における栄養バランスを表している「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」を栄養バランスに配慮した食事の目安とし、そのような食生活を実践する市民を増やすことを引き続き目標とします。

＼目標値／

令和８年度までに

55%以上

（令和２年度／43.1%）

＼20～30 歳代／

生涯にわたって健全な心身を培うためには、若いときから健全な食生活を実践することが必要なことから、引き続き、栄養バランスに配慮した食生活を実践する 20 歳代及び 30 歳代の若い世代を増やすことを目標とします。

＼目標値／

令和８年度までに

38%以上

（令和２年度／29%）

＼高齢者／

高齢期では低栄養予防のために野菜（副菜）だけでなく肉や魚などの主菜もきちんととることが必要であることから、高齢者（70 歳以上）についても目標値を設定しました。

＼目標値／

令和８年度までに

10%以下

（令和２年度／19%）

生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから食生活に気をつけて実践している市民の割合

＼市民全体／

生活習慣病の予防や改善には、日頃から望ましい食生活を意識し、実践することが重要です。しかし、エネルギーや食塩の過剰摂取等に代表されるような栄養素等の偏り、朝食欠食等の食習慣の乱れ、それに起因する肥満、やせ、低栄養等生活習慣病につながる課題は、いまだ改善するまでに至っていません。

第３次計画に引き続き、生活習慣病の予防や改善のために、以下のような項目について、日常から望ましい食生活をどの程度実践しているかを具体的な目標値として設定しました。

・食べ過ぎないようにしている（エネルギーを調整している）
・塩分を取り過ぎないようにしている（減塩をしている）
・脂肪（あぶら）分の量と質を調整している
・甘いもの（糖分）を取り過ぎないようにしている
・野菜をたくさん食べるようにしている

以上の食行動のうち３項目以上について「いつもしている」「時々している」場合を、「ふだんから実践している」と定義しました。

＼30～40 歳代／

早い時期からの健全な食生活の実践をすすめるために、30～40 歳代についても目標を設定しました。

＼目標値／

令和８年度までに **77%**以上

（令和２年度／72.2%）

＼目標値／

令和８年度までに **70%**以上

（令和２年度／66.1%）

食塩を取り過ぎないように気をつけ、実践している市民の割合

＼市民全体／

食塩の取り過ぎは、高血圧、脳卒中、腎臓病、胃がん、骨粗鬆症などの疾患のリスクとなるため、減塩に対する取組が重要です。減塩を推進するためには、個人の取組だけでなく、食品中の食塩の低減に取り組む食品企業の増加や、外食や惣菜などへの栄養成分の量（食塩相当量含む）や熱量の表示など、食環境の整備も必要です。

市民と食品関連事業者が一体となって取組をすすめるために、引き続き、生活習慣病の予防の取組の中から、減塩に関して具体的な目標値を設定しました。

＼目標値／

令和８年度までに **70%**以上　（令和２年度／64.2%）

よく噛んで、ゆっくり食べる市民の割合

＼市民全体／

市民が健やかで豊かな生活を送るには、口腔機能が十分に発達し、維持されることが重要です。健康寿命延伸のために噛み方や食べる速さにも着目し、口腔の健康や口腔機能の獲得・維持・向上と関連させた食育が重要となっています。

第４次計画では、「ゆっくり食べる」ことにも着目しながら、目標値を設定しました。

＼目標値／

令和８年度までに **55%**以上

食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している市民の割合

＼市民全体／

健全な食生活の実現に当たっては、食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について基礎的な知識を持ち、その知識を踏まえて行動していくことが重要であるため、引き続き、食品の安全性に関する正しい知識を持ち、実践している市民を増やすことを目標とします。

なお、目標値の設定にあたっては、以下のような安全安心な食生活を送るための項目のうち、４項目以上について「いつもしている」「時々している」場合を、「実践している」と定義しました。

・食品を買うときや食べるときに「消費期限」など容器包装に記載されている表示を確認する
・食品に表示されている「保存方法」や「使用方法」などを守る
・生肉や生魚を扱う包丁、まな板、トング、箸などの器具は、専用のものを使うか、他の調理に使用する場合にはしっかり洗う
・生肉、生魚、生卵をさわった後は、しっかり手を洗う
・料理は、長時間、室温で放置しない
・生の状態（生食用として販売されているものは除く）や加熱が不十分な状態で肉を食べない
・食事の前にしっかり手を洗う

＼目標値／

令和８年度までに **95%**以上　（令和２年度／94.0%）

学校給食への市内産農産物（野菜）利用割合

＼給食全体／

学校給食に市内産の農畜産物・水産物を利用することは、地産地消を進めるだけでなく、児童・生徒や保護者、学校給食関係者が地元で生産される食材を知ることになり、生産者や自然の恵みに対する感謝の念を育むことにつながります。

第４次計画における目標値の設定にあたっては、利用割合の算出方法について見直しを行いました。野菜については、第３次計画においては品目を市内の主な生産物で学校給食に使用される主要 14 品目に絞っていましたが、市内での生産量が変化した品目もあるため、品目を見直し、主要 18 品目の重量ベースでの利用割合を目標値と設定しました。

また、市内産農畜産物及び水産物の加工品については、学校給食用の加工品の開発や６次産業化が進み給食で安定的に利用されておりますが、今後も引き続き、給食への加工品利用に積極的に努めていきます。

＼目標値／

令和８年度までに **32.4%** 以上　（令和２年度／24.5%）

うまかもん認定店における市内産農林水産物の使用が増えた認定店の割合

＼認定店全体／

第３次計画において、「ふくおかさん家のうまかもん」（＝福岡市内産農林水産物及びその加工食品）を優先利用する店舗は着実に伸び、市のホームページで認定店を紹介するなど、消費者への情報発信を行ってきました。

第４次計画では、「ふくおかさん家のうまかもん」や認定店に関する情報発信に取り組み、認定店における市内産農林水産物の利用拡大を図るため、新たに具体的な目標として設定しました。

＼目標値／

令和８年度までに **90%** 以上　（令和２年度／19.0%）

福岡市の農林水産業を守り育てていくべきだと思う市民の割合

＼市民全体／

私たちの食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや、食に関わる人々の様々な活動によって支えられていることについて市民の理解を深めるため、目標値として設定しました。

＼目標値／

令和８年度までに **85%**以上　（令和２年度／73.7%）

ふだんの食事に行事食や郷土料理を取り入れている市民の割合

＼市民全体／

核家族化の進展や地域のつながりの希薄化、食の多様化などにより、地域や家庭で受け継がれてきた行事食や郷土料理の継承は徐々に失われつつあります。地域の行事と結びついた行事食や福岡の豊かな食材を用いた郷土料理など、先人から受け継がれてきた食文化を次世代に伝えるために、引き続き、目標値として設定しました。

＼目標値／

令和８年度までに **66%**以上　（令和２年度／62.2%）

食品ロスを削減するために何らかの取組を行っている市民の割合

＼市民全体／

まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスは、国全体で年間 600 万トン（平成 30 年度推計）発生しています。

SDGs（持続可能な開発目標）のひとつに、「持続可能な生産消費形態を確保する」ことが掲げられ、「2030 年までに小売・消費レベルにおける世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させ、収穫後損失などの生産・サプライチェーンにおける食料の損失を減少させる」ことがターゲットとなるなど、食品ロス削減は国際的にも重要な課題であり、市民一人ひとりが食品ロスの現状やその削減の必要性について認識を深め、自ら主体的に取り組むことが不可欠です。

第３次計画の目標である「食品ロスを軽減するために何らかの取組を行っている市民の割合」は目標値を達成しましたが、「削減」という言葉を用いて、更なる取組を行うこととします。

なお、目標値の設定にあたっては、「食品ロス」という問題をある程度以上知っていて、かつ以下のような取組を実践している場合と定義しました。

・小分け食品、少量パック商品、バラ売りなど食べきれる量を購入する
・冷凍保存を活用する
・料理を作り過ぎない
・飲食店等で注文し過ぎない
・日頃から冷蔵庫などの食材の種類・量・期限表示を確認する
・残さず食べる
・「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する
・計画的な買い物をする
・食材を使い切る

＼目標値／

令和８年度までに **95%**以上　（令和２年度／91.9%）

＼具体的な目標値一覧／

目指す姿	具体的な目標値	策定時 (R2 年度)	目標値 (R８年度)
【共通】食育に関心を持っている			
	①食育に関心を持っている市民の割合	72.2%	90%以上
充実した朝食を毎日食べている			
	②朝食を欠食する市民の割合(小学生)	6.6%(※1)	0%
	③朝食を欠食する市民の割合(中学生)	7.9%(※1)	0%
	④朝食を欠食する市民の割合(20～30 歳代)	26.8%	18%以下
バランスのよい食事をとっている			
	⑤主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	43.1%	55%以上
	⑥主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上ほぼ毎日食べている市民の割合(20～30 歳代)	29.0%	38%以上
	⑦主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上食べるのが週に３日以下の市民の割合(70 歳以上)	19.0%	10%以下
生活習慣病の予防や改善のために、食生活に気をつけ、実践している			
	⑧生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから食生活に気をつけ、実践している市民の割合	72.2%	77%以上
	⑨生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから食生活に気をつけ、実践している市民の割合（30～40 歳代）	66.1%	70%以上
食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している			
	⑩食塩を取り過ぎないように気をつけ、実践している市民の割合	64.2%	70%以上
よく噛んで、ゆっくり食べている			
	⑪よく噛んで、ゆっくり食べる市民の割合	54.4%(参考値※2)	55%以上
食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している			
	⑫食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している市民の割合	94.0%	95%以上
福岡産のものを積極的に利用している			
	⑬学校給食への市内産農産物（野菜）利用割合	24.5%	32.4%以上
	⑭うまかもん認定店における市内産農林水産物の使用が増えた認定店の割合	19.0%	90%以上
福岡市の農林水産業に対する理解を深める			
	⑮福岡市の農林水産業を守り育てていくべきだと思う市民の割合	73.7%	85%以上
行事食や郷土料理を取り入れ、次世代に伝えている			
	⑯ふだんの食事に行事食や郷土料理を取り入れている市民の割合	62.2%	66%以上
環境に配慮した食生活を送っている			
	⑰食品ロスを削減するために何らかの取組を行っている市民の割合	91.9%(参考値※3)	95%以上

※１　令和元年度

※２　よく噛んで食べる市民の割合

※３　食品ロスを軽減するために何らかの取組を行っている市民の割合

第４ 計画推進のための具体的な取組

１ 家庭、地域・関係団体、行政の役割

(1)家庭の役割

家庭は市民一人ひとりが食育を実践する場であり、それぞれのライフステージに応じた食育を推進していく必要があります。

家庭での共食は食育の原点であり、食を楽しみ、家族とのつながりを大切にする食育を推進していくことが重要です。また、食に関する情報や知識、伝統や文化などを次世代に伝えつなげる重要な場でもあります。

さらに、「新たな日常」への対応として、テレワークの導入促進や不要不急の外出を控えることなどにより家族が一緒に過ごす時間が増え、家庭で料理や食事をする機会が増加しているとされており、こうした状況は家族で食について考え、食生活を見直す機会となっていると考えられます。

保護者は自ら「食」について意識を高め、健全な食生活を実践するとともに、子どもの発達段階に応じて、食に関する基本所作の実践や基礎の理解、健全な食習慣を身に付けさせる役割が期待されます。

(2)地域・関係団体の役割

地域・関係団体には、日常的な活動を通じた食育推進の取組や、様々な機会を活用した家庭や個人への積極的な働きかけなどが期待されます。

食品や情報へのアクセスなど、健康な生活習慣を実践しやすい食環境づくり、情報提供の充実、体験活動やイベント等の実施など、家庭での食育推進を支援するとともに、他の団体との連携強化や、組織内で食育推進の担い手を育成していくなど、体制の強化も必要です。

様々な家庭の状況や生活が多様化することにより、家庭での共食が困難な人が増加するとともに、健全な食生活の実現が困難な方もいます。このため、新型コロナウイルス感染症により共食の機会が減少している中にあっても、感染防止対策を講じた上で、希望する人が共食できる場の環境づくりが必要です。



(3)行政の役割

地域・関係団体と同様に、家庭や個人の食育推進を支援することはもとより、関係者の自発的な食育推進活動が相互に緊密な連携体制を図りながら展開されるように支援するなど、地域ネットワークの中心としての役割を果たします。

特に学校においては、児童生徒が食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付け、適切な栄養の摂取による健康の保持増進が図られるよう、引き続き、十分な給食の時間の確保及び指導内容の充実に努めます。また、各教科等の農林水産業や環境、健康等を含む食に関する指導と関連付けた活用がされるよう献立内容の充実を図るなど、学校給食を「生きた教材」として活用することで、食育を効果的に推進します。さらに、栄養教諭等が中心となって児童生徒の食生活の実態について情報提供するなど、家庭にも働きかけ、家庭での食に関する取組を支援していきます。

また、若い世代など、食育に対し無関心な層に食育への関心を持ってもらうことが課題であるため、SNS の活用や動画配信、オンラインでの非接触型の食育の展開といった若い世代にとって効果的な情報提供や、学校や職場、食品関連事業者等と連携した働きかけなど、自ら食生活の改善等に取り組んでいけるような支援をしていきます。

2 具体的な取組

(1)家庭での取組

基本目標	具体的な取組例
食を通じた健康づくりをすすめましょう	・規則正しい生活リズムの習慣化 ・朝食の習慣化（朝食を毎日食べる)、朝食の充実 ・主食、主菜、副菜が揃った食事の準備 ・適塩の食事の準備 ・食べものや体のことを話題にする ・口腔ケアの習慣化 ・家庭でできる食中毒予防の取組の実施
ふくおかでとれる食材を日々の食事に活かしましょう	・家庭の食事での福岡産の農林水産物の積極的利用 ・家庭菜園、農林漁業体験への参加
食を楽しみ、ふくおかの食文化を伝えましょう	・家族で食卓を囲む機会を増やす ・親子や世代間におけるコミュニケーションを図る ・家庭内での食事を通した食文化の継承 （郷土料理や行事食を家庭で作る）
環境に優しい食生活を送りましょう	・残さず食べる　・食材を使い切る ・飲食店等で注文しすぎない　・料理を作りすぎない ・計画的な買い物をする　・グリーン購入に努める

(2)地域・関係団体での取組

基本目標	具体的な取組例
食を通じた健康づくりをすすめましょう	・健康に配慮した商品やメニューの提供 ・外食や惣菜などへのエネルギー量や食塩使用量の表示 ・各種健診、保健指導、健康教育の実施 ・(利用者へ食事を提供している)施設等における給食の適切な栄養管理(食物アレルギーや体調不良等への配慮を含む) ・食の安全を確保するための取組(衛生管理、正しい表示など)
ふくおかでとれる食材を日々の食事に活かしましょう	・学校給食等や飲食店等における福岡産の農林水産物の積極的利用 ・福岡産農林水産物の販売所の増加 ・農林漁業体験の機会の提供 ・少量でも買いやすい量での販売
食を楽しみ、ふくおかの食文化を伝えましょう	・地域や職場での共食の機会の提供 ・世代間におけるコミュニケーションの機会の提供 ・給食や地域のイベント等での郷土料理や行事食の提供 ・給食を通じての食に関する作法やマナーの習慣化
環境に優しい食生活を送りましょう	・食品ロスに関する知識習得の場の提供 ・エコクッキングを通じた学習の提供 ・フードドライブの実施 ・地域のイベント等で適量の食事提供 ・量り売り、ばら売りでの食品販売 ・グリーン購入の実施
その他	・インターネットやSNS等を通じた情報提供 ・イベント、教室等を通じた普及啓発 ・保育や幼稚園教育を通じた推進(保護者対象含む) ・関係団体とのネットワークづくりや情報の共有 ・各団体内における食育推進の担い手の育成

(3)行政での取組

基本目標	具体的な取組例
食を通じた健康づくりをすすめましょう	・健康に配慮した商品やメニューの提供及び外食や惣菜などへのエネルギー量や食塩使用量の表示の促進（登録事業者等） ・給食提供施設への支援 ・各種健診、保健指導、健康教育の実施 ・食の安全に関する正しい知識の情報発信
ふくおかでとれる食材を日々の食事に活かしましょう	・学校給食等や市主催事業における市内産の農林水産物の積極的利用 ・市内産農水産物利用店舗の認定・登録事業 ・農林漁業体験の機会の提供
食を楽しみ、ふくおかの食文化を伝えましょう	・学校給食等での郷土料理や行事食の提供 ・地域や家庭での共食の機会やコミュニケーションの機会の促進 ・学校給食を通じての食に関する作法やマナーの習慣化
環境に優しい食生活を送りましょう	・出前講座や環境学習の機会の提供 ・福岡エコ運動の推進 ・食品ロス削減につながる具体的な取組事例の紹介 ・食品ロスに関する情報発信 ・フードバンク活動の支援 ・学校給食における残食量の減少 ・グリーン購入の推進・啓発
その他	・インターネットや SNS 等を通じた情報提供 ・イベント、教室等を通じた普及啓発 ・学校教育活動全体を通じた推進（保護者対象含む）（料理講習会、PTA 主催給食試食会等） ・学校と地域が連携した米づくりや味噌作り体験等 ・関係団体とのネットワークの中心的役割 ・関係団体の取組事例などの情報収集と発信 ・食育推進の担い手の育成や支援

用語集

■環境に優しい食生活

環境への負荷に配慮した（輸送距離が短い（温室効果ガスの削減に寄与）、過剰包装ではなくゴミが少ない、化学肥料・化学農薬の過剰投入ではない等）食品選択や食品ロス対策などを行う食生活のこと。

■ICT

「Information and Communication Technology（情報通信技術）」の略で、通信技術を活用したコミュニケーションを指す。PC だけでなくスマートフォンやスマートスピーカーなど、さまざまな形状のコンピュータを使った情報処理や通信技術の総称。

■グリーン購入

市場に供給される製品やサービスを購入する際に、環境を考慮して、必要性をよく考え、環境への負荷ができるだけ少ないものを選んで購入すること。

■ウェルビーイング（well-being）

肉体的にも、精神的にも、社会的にもすべてが満たされた状態。「真の幸せ」

■健康寿命

健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間。

■エコクッキング

環境のことを考え、「買い物」「料理」「片づけ」を行う食生活を意味する。主に次の５つの考え方を基本にしている。

（１）食べものの選び方・買い方を工夫する
（２）環境に負担の少ない料理をする
（３）洗い方・後片付けの手順は環境を考えて行う
（４）上手に食品を保存する
（５）活かし方・捨て方を工夫する

■サプライチェーン

製品の原材料・部品の調達から、製造、在庫管理、配送、販売、消費までの全体の一連の流れのこと。

■持続可能な社会

地球環境や自然環境が適切に保全され、将来の世代が必要とするものを損なうことなく、現在の世代の要求を満たすような開発が行われている社会のこと。

■食の外部化

共働き世帯や単身世帯の増加、高齢化の進行、生活スタイルの多様化等を背景に、家庭内で行われていた調理や食事を家庭外に依存する状況がみられる。これに伴い、食品産業においても、食料消費形態の変化に対応した調理食品、惣菜、弁当といった「中食（なかしょく）」の提供や市場の開拓等に進展がみられている。こういった動向を総称して「食の外部化」という。

■食品ロス

本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食べもののこと。

日本では平成 30 年度に、約 600 万トンの食品ロス（事業者から約 324 万トン、家庭から約 276 万トン）が発生したと推計されている。

家庭で発生する食品ロスは、大きく 3 つに分類される。

1. 食卓にのぼった食品で、食べ切られずに廃棄されたもの（食べ残し）
2. 賞味期限切れ等により使用・提供されず、手つかずのまま廃棄されたもの（直接廃棄）
3. 厚くむき過ぎた野菜の皮など、不可食部分を除去する際に過剰に除去された可食部分（過剰除去）

■テレワーク

パソコン等の情報通信機器等を利用し、遠く離れたところ（TELE）で仕事を行うこと（WORK）。

■フードドライブ

家庭にある余剰食品を回収しフードバンク等を通じて支援を必要とする個人や団体に寄付する取組。

■フードバンク

食品企業の製造工程で発生する規格外品などを引き取り、福祉施設等へ無料で提供する団体・活動のこと。

■福岡エコ運動

「みんなでフードロスゼロ！おいしい福岡エコ運動」

市内の飲食店や宿泊施設、小売店等における食品ロス削減に向けた啓発活動。

■フレイル

加齢に伴う身体機能の低下によって健康障害を起こしやすくなった状態のこと。いわゆる虚弱状態で、要介護の前段階ともいえる。

フレイルになると、体重が減少する他、筋力や歩く力も低下し、疲れやすくなる。さらに進行していくと、日常生活に支障が出始め、要介護状態になる可能性が高まる。

フレイルの状態であっても、「社会参加」「栄養（食・口腔機能）」「運動」などの日常生活を工夫することで、フレイルの進行を遅らせたり、健康状態の改善が可能な場合もある。

■6次産業化

1次産業としての農林漁業と、2次産業としての製造業、3次産業としての小売業等の事業との総合的かつ一体的な推進を図り、地域資源を活用した新たな付加価値を生み出す取組。

食育で明るい未来元気な福岡

第4次福岡市食育推進計画

令和４年７月

編集・発行
福岡市保健医療局健康増進課
〒810-8620　福岡市中央区天神 1-8-1
TEL：092-711-4374
FAX：092-733-5535